

âme et corps

Anouk Ortlieb

La sagesse toltèque

Mots-clés

Respect, confiance, liberté, relations harmonieuses.

Buts

- Découvrir Don Miguel Ruiz et ses origines toltèques
 - Connaître ses cinq accords
- Examiner si on agit en « guerrier de lumière » ou pas
 - Prendre conscience du fonctionnement de ceux qui nous entourent
 - Appliquer les cinq accords
- Découvrir la liberté à travers la sagesse toltèque

Méthode

- Examiner notre mode de fonctionnement
 - Mettre en évidence notre façon d'agir
- Recadrer nos habitudes façon « toltèque »
 - Pratiquer les accords
 - Découvrir leur interaction
- Expérimenter la liberté du « guerrier de lumière »

Références

- *Les Quatre Accords Toltèques*, Don Miguel Ruiz
 - *Le Cinquième Accord*, Don Miguel Ruiz
- *Les Cinq Niveaux d'Attachement*, Miguel Jr Ruiz
 - *Accordez-vous le paradis*, José Ruiz

Modalités

Le cours a lieu sur trois semaines, avec une séance de 2h30 par semaine. Il mêle la théorie (documents fournis), au vécu personnel et à l'échange.

La thérapeute est à disposition durant toute la durée du cours (et après) pour répondre aux questions, voire pour gérer des situations émotionnelles en lien avec le contenu des séances.

Sur demande, le cours peut être organisé pour plusieurs participants au domicile de la thérapeute ou ailleurs (frais de déplacement selon le lieu).

Tarif

Prix par personne, pour 3 séances :

Cours individuel 500 francs
Cours 2 participant(e)s 350 francs
Cours 3 participant(e)s 250 francs
Cours 4 participant(e)s 200 francs